#SpoonRoom

Videokonferenzen, die Spaß machen und Verbindung schaffen

Videokonferenzen sind seltsam und ungelenk, wenn sich alle entweder gegenseitig ins Wort fallen oder anschweigen. Deshalb haben wir das Spoon Room-Konzept entwickelt.

Ein Spoon Room ist eine Videokonferenz, in der Du Dich mit anderen triffst. Im Spoon Room tauscht Ihr Euch aus und helft Euch gegenseitig, schwere Zeiten durchzustehen, auch kleine Erfolge zu feiern und neue Inspiration zu finden.

Ihr braucht dafür drei Rollen.

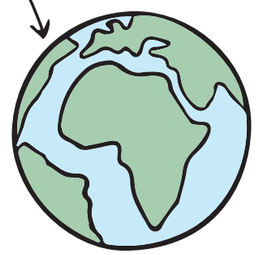
GASTGEBER*IN

- Richtet den Videocall ein.
- Lädt die Teilnehmer*innen ein (die ideale Größe sind 4-8 Personen).
- Leitet durch das Gespräch.

GUTER GEIST

- Hilft mit der Technik.
- Versteht, wie eine Videokonferenz funktioniert
- Hilft anderen, wenn die Technik streikt, damit die Gastgeberin die Hände frei hat.

CAMERADOS*



CAMERADOS with help from ConsciousU

* Lerne mehr über die Camerados-Bewegung auf der letzten Seite

www.camerados.org
www.conscious-u.com

#SpoonRoom

FÜR CAMERADOS

HOL DIR EINEN LÖFFEL (SPOON

Dekoriere einen Kochlöffel oder wähle den Löffel passend zur Stimmung:
Teelöffel = fühle mich klein
Kelle = alles großartig
Spaghetti-Löffel = total verrückt!

KLICK DEN LINK

in der Einladungs-E-Mail vom Gastgeber

****VERSUCHE PÜNKTLICH ZU SEIN!****

IM KÖRPER **ANKOMMEN**

Die Gastgeberin begrüßt Euch und gemeinsam zentriert Ihr Euch, z.B. mit "Wurzeln & Flügeln"

Die Wurzeln & Flügel-Meditation findet Ihr auf der Conscious U*-Webseite

ZEIT ZUM **REFLEKTIEREN**

Überlege still für eine Minute:

WAS SPÜRE ICH IN MEINEM KÖRPER?

WAS HAT MICH ZUM LÄCHELN GEBRACHT?

WAS HÄLT MICH NACHTS WACH?

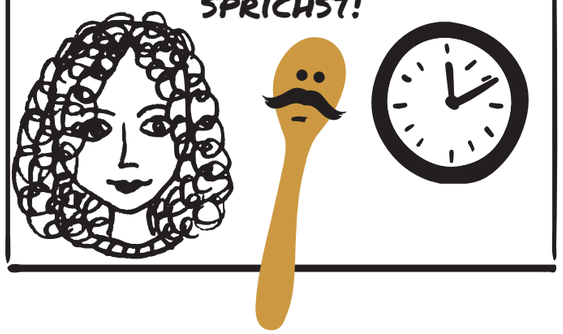
WAS KÖNNTE ICH FÜR JEMAND ANDERES TUN?

WAS IST MIR MISSLUNGEN?

REIHUM

hat jede*r drei Minuten Zeit, um etwas von sich zu erzählen.

HALTE DEN LÖFFEL SICHTBAR IM BILD, WÄHREND DU SPRICHST!



SEI ein CAMERADO

Mach eine zweite Runde. Jede*r reflektiert kurz über das Gesagte...

DENK AN DIE CAMERADOS-PRINZIPIEN*

"ES IST OK, ES ZU VERMASSELN."
"GIB KEINE SCHLAUEN RATSCHLÄGE."
"HAB' SPASS!"
ETC.

Winke mit Deinem Löffel in die Kamera, wenn Du unbedingt etwas sagen willst.

MACHT EUER **DING**

VERBINDUNG ENTSTEHT, WENN IHR SPASS HABT. MACHT ANDERE DINGE ZUSAMMEN.

CAMERADOS with help from ConsciousU

*SIEHE DIE CAMERADOS-PRINZIPIEN AUF DER NÄCHSTEN SEITE.

www.camerados.org
www.conscious-u.com

#SpoonRoom

FÜR GASTGEBER*INNEN

Frag andere, ob sie mitmachen wollen und lege eine Zeit fest.

Bitte um Pünktlichkeit.

Sende allen eine E-Mail mit dem Link zur Videokonferenz. Nutzt zum Beispiel Skype, Google Hangouts oder Zoom (jeweils kostenfrei*).

* Zoom ist besonders stabil, erlaubt kostenfrei aber nur 40-minütige Videokonferenzen

Sei ein paar Minuten früher da.

Heiße alle willkommen und folge den Schritten auf der vorherigen Seite (ab Box 3)

Als Gastgeber*in redest Du zuerst.

Erinnere alle daran, ihren Löffel hochzuhalten, wenn sie reden!

Wenn drei Minuten rum sind, weise die Person freundlich darauf hin.

Erinnere alle an die Camerados-Prinzipien (nächste Seite)

Wichtig: Sei nicht streng - Du bist hier für die Gruppe. Arbeitet zusammen und entscheidet zusammen.

ES IST NICHT SCHLIMM, WENN WAS SCHIEF GEHT!

Wenn die vereinbarte Zeit rum ist, beende das Gespräch.

VIELLEICHT TEILST DU NOCH EINEN WITZ, EIN GEDICHT ODER EINEN INSPIRIERENDEN TEXT...

Wenn es gut läuft und Ihr noch weitersprechen wollt...

...MACHT EINE PAUSE UND WÄHLT EUCH DANN WIEDER EIN.

*Infos zu Zoom-Meetings:

https://www.youtube.com/user/ZoomMeetings/videos

CAMERADOS with help from ConsciousU

www.camerados.org
www.conscious-u.com

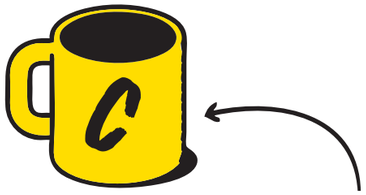
CAMERADOS-PRINZIPIEN

ES IST OK,
ES ZU
VERMASSELN

WIR MACHEN ALLE MANCHMAL MIST.
REDE MIT ANDEREN DARÜBER, DAMIT
WIR UNS ALLE ENTSPANNEN KÖNNEN!

WIR VERSUCHEN NICHT,
ANDERE MIT SCHLAUEN
RATSCHLÄGEN ZU REPARIEREN.

Wir sind einfach nur **da**.



(UND TRINKEN 'NE TASSE
KAFFEE ZUSAMMEN.)

Wir mischen Menschen, die
sehr unterschiedlich sind.
LASST UNS UNSERE
UNTERSCHIEDLICHKEIT FEIERN!

UND DENK DRAN...

HAB' SPASS!

Wenn wir unterschiedlicher
Meinung sind.....

lasst uns

respektvoll

wieder eine
gemeinsame Ebene finden.

WENN ES JEMANDEM **SCHLECHT** GEHT,
BITTE DIESE PERSON
DIR ZU **HELFEN**...

(DAS GIBT IHR EINEN SINN!)

#SpoonRoom

MIT DEM TELEFON

Wenn Ihr Zoom nutzt, könnt Ihr Euch auch nur per Telefon einwählen:

Lokale Einwahl-Nummern stehen in der Zoom-Einladung. Weil Dich am Telefon keiner sehen kann, rufe laut "Spoon", um auf Dich aufmerksam zu machen.

WIE IST DIES ALLES ENTSTANDEN?

Camerados sind Menschen auf der ganzen Welt, die glauben, dass man in schweren Zeiten gut aufeinander aufpassen muss. Manche Camerados richten deshalb "**öffentliche Wohnzimmer**" ein.

In öffentlichen Wohnzimmern können Menschen einfach nur "sein" - ohne Agenda, ohne etwas leisten zu müssen und ohne Stress. Über die Camerados-Website kannst Du Materialien für öffentliche Wohnzimmer bestellen ("Public Living Room in a box"). Damit kannst Du Dein öffentliches Wohnzimmer leicht starten.

Leider ist es nicht immer möglich, sich persönlich zu treffen. Dafür haben wir die Spoon Rooms entwickelt. Ein **Spoon Room** ist eine zeitlich begrenzte und strukturierte Videokonferenz, in der Du Freund*innen und Fremde triffst (Camerados).

Das Konzept wurde gemeinsam von der Association of Camerados (AOC) und Nadja, einer Camerado in Berlin entwickelt. Nadjas Online-Coachingfirma **Conscious U*** (CU*) unterstützt Unternehmen dabei, sich neu zu erfinden als Conscious Tribes. Als Expertinnen im Aufbau von Online-Communties hat uns CU* tatkräftig unterstützt.

Warum Löffel?

Löffel sind ein bisschen albern und helfen uns, das Eis zu brechen. Sie sind auch eine Art "Talking Stick", der anzeigt, wer gerade redet.

Wir wurden außerdem von Menschen mit chronischen Krankheiten inspiriert. Sie entwickelten die "Löffeltheorie". Löffel sind hier eine Metapher, die ihnen hilft, anderen zu zeigen, wie ihre Energie im Laufe eines Tages schwankt. Sie beginnen jeden Tag mit 5 Löffeln, die bis zum Ende des Tages weniger werden können.

Im Spoon Room können wir die Größe unseres Löffels wählen, um zu zeigen, wie wir uns heute fühlen. Wir danken denjenigen mit chronischen Krankheiten, die uns hierzu inspiriert haben.

Camerados und **Conscious U*** laden Euch ein, Euch **unserem Spoon Room** anzuschließen oder selbst einen zu gründen (Einzelheiten zu unseren Aktivitäten auf unseren Webseiten).

Bleibt mit uns in Kontakt und lasst diese Bewegung mit uns wachsen!

Danke, dass Ihr mit uns experimentiert. Gebt gut auf Euch acht und passt aufeinander auf.

Mehr über Spoon Rooms und über uns:
www.camerados.org und www.conscious-u.com

CAMERADOS with help from ConsciousU

www.camerados.org
www.conscious-u.com

Print Design - wowprint@mail.com